



### <はじめに>

北町中学校野球部は甲子園出場経験を持つ藤木正明顧問の下で「高校へのステップ」を基本に考え、日々努力をしています。昨日できなかったことが明日にはできるようになるための「今日」を過ごすことは、野球に限らず、最高の教育です。中学校の野球は結果がすべてではありません。一方で、日々の練習で培った努力は、勝利という結果に結びつくことで証明されることも事実です。厳しい体験の先にある成功体験を味わうことで、より考え、努力できる人間になっていきます。また、野球に打ち込む中で勉強を疎かにさせることもありません。文武両道を心がけて活動しています。つまり、社会に通用する人材の基盤を作るのが究極の目的と言えるでしょう。

### <アップなど>

練習は体をほぐし、温めることから始めます。いわゆる「アップ」は体操、ランニング、ダイナミックストレッチ、走塁練習などを30分以上かけてじっくり行います。これは怪我の予防という側面もあります。

キャッチボールの前には棒を使ったストレッチやペットボトルを使った投げ方のチェック、スナップ回転の練習などを取り入れ、正しいフォームを身につけていきます。キャッチボールそのものもスリッパを使用した捕球や、さまざまな投げ方取り方をこなし、応用へとつなげていきます。その後は中継プレーを意識した4人1組でのキャッチボールや、ベース間を利用したワンバウンドスローからのタッチプレー、ランナー役を入れての挟殺プレーなど複合的な動きも行います。さらにボール回し、トスバッティング、バント練習を続け、ボールを使った基本動作の確認には約1時間をかけます。基本のプレーがしっかりできれば、応用プレーへとつながり、試合での活躍へと昇華していきます。